

お花見

ポールウォーキング

3月22日(月) 9:30~12:00

♪春を感じながらのんびり歩こう♪

専用のウォーキング用ポールを使って、川沿いや公園を歩きます。ポールを使う事で、背筋がまっすぐに伸び、腕や背中、足の筋肉を大きく使う手助けをしてくれます♪

全身の筋肉を普段の歩行より活発に使い、歩幅も大きく、膝や腰の負担も少なく、楽しく歩けるので初めての方にもオススメです。桜や自然を眺めながら、一緒に心地よく歩きませんか♪

お申込み方法

【開催日】 3月22日(月)9:30~12:00

※雨天⇒3月26日(金)に振替

【時間】 9:30~12:00(約5, 5km)

【定員】 20名

【料金】 1,000円(ポールレンタル込)

【集合】 サン町田旭体育館1階受付前
9:00~9:20までに集合

【申込受付】

3月1日(月)10:00から電話受付

3月2日(火)以降は直接体育館受付可

料金は当日朝にお支払いください。

▼正しい姿勢のまま歩幅も広がる、理想のウォーキングスタイル!
ウォーキングは、特にメタボやロコモの予防・改善に効果的です。正しいフォームとテクニックによるしっかり歩行が実践できれば、さらなる効果が期待できます。以下のポイントをチェックして、安全かつ効果的なポールウォーキングを楽しみましょう!

